



# healthspans

SPRING 2009



## TAKE A MOMENT FOR GOOD HEALTH

Look inside for tips to help you live well.

Consulte la contraportada para información en español.



## 5 Steps to a Happy Heart

**H**as your doctor told you that you have heart disease? Heart disease can be deadly. But there are some simple things you can do to strengthen and protect your heart. Try these five steps.

You will feel good knowing you are helping your heart!

- **Don't smoke.** Smoking is one of the main causes of heart disease.
- **Eat a low-fat, low-salt diet** with lots of vegetables and fruits. Look

for whole-wheat bread and whole-grain pasta.

- **Stay active!** Take walks, or practice lifting light objects while you watch TV. You can even ask your doctor about ways to exercise while lying down. Being active lowers your blood pressure and strengthens your heart.

→ **If you are overweight, lose weight.**

→ **If your doctor gives you medicine, be sure to take it.** Never skip doses or stop taking it before you talk to your doctor.

HBA

1-866-475-3129

Tempe, AZ 85282

Suite 201

1501 W. Fountainhead Corporate Park

BRIDGEWAY HEALTH SOLUTIONS

PSRST STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
Stevens Point, WI  
Permit #422

## ASK ABOUT HEALTH

**Q:** I have asthma. How can I keep it from slowing me down?

**A:** Asthma cannot be cured. But most people with asthma can control it so that they have few symptoms and can live active lives.

→ **Take controller medicines.**

These medicines help keep the swelling in your airways down. That's why you must take them even if you are not having symptoms.

→ **Exercise.** Done carefully, exercise can make your lungs stronger. Talk to your doctor about how you can be more active.

→ **Keep the air clean.** Use an air conditioner in the summer. Clean your heating filter in the winter. And never smoke or allow smoking in the home.

→ **Partner with your doctor.** You need to see your doctor regularly. Your doctor will test your lung function. He or she will check your symptoms and make sure you don't have other lung problems, like COPD.

# Know Your Medicines

You probably take some kind of prescription medicine. You may take several a day. Medicines are strong, so you have to use them carefully. When your doctor prescribes medicine for you, ask these questions:

- What will this medicine do for me?
- When is the best time of day to take this medicine?
- Should I take this medicine with food?

Write down the doctor's answers so you don't forget. Also, keep track of when you need more medicine, so you don't run out.

If you take medicine for pain, it is also very important to stay in touch with your doctor. Pain medicine can be addictive. It may also hide the problem that is causing the pain. This means you may not know if the problem is getting better or worse.

Always call your doctor right away if you have any problems with your medicines.

## 3 Steps to Better Blood Pressure

**1 Lose weight if you are overweight.** Losing just five to 10 pounds can lower blood pressure.

**2 Eat healthy foods.** That means eating lots of fruits, vegetables and low-fat dairy foods and avoiding fatty or salty foods.

**3 Quit smoking.** Smoking hurts your blood vessels.



QUESTIONS?

**Member Services**  
**1-866-475-3129**

# Conozca sus medicamentos

Probablemente usted toma algún medicamento con prescripción. Tal vez tome más de uno al día. Los medicamentos son fuertes, de manera que debe tomarlos con cuidado. Cuando su médico le prescriba un medicamento, haga estas preguntas:

- ☑ ¿En qué me beneficiará este medicamento?
- ☑ ¿Cuál es el mejor momento del día para tomar este medicamento?
- ☑ ¿Debo ingerirlo con comida?

Escriba las respuestas del médico para que no las olvide. Además, lleve un registro de cuándo necesita más medicamentos, de manera que no se le terminen.

Si usted toma un analgésico, es muy importante que permanezca en contacto con su médico. Los analgésicos pueden ser adictivos. También pueden ocultar el problema causante del dolor. Es decir, tal vez usted no sepa si el problema está mejorando o empeorando.

Siempre llame a su médico de inmediato si tiene problemas con sus medicamentos.

## 3 pasos para mejorar la presión arterial

**1 Adelgace si tiene sobrepeso.** Con sólo adelgazar 5 a 10 libras puede reducir su presión arterial.

**2 Coma alimentos sanos.** Eso incluye comer mucha fruta, verduras y lácteos bajos en grasa y evitar comidas con mucha grasa o sal.

**3 Deje de fumar.** El cigarrillo daña sus vasos sanguíneos.



¿PREGUNTAS?  
SERVICIOS PARA  
EL AFILIADO

**1-866-475-3129**

## HAGA PREGUNTAS SOBRE LA SALUD

**P:** Tengo asma. ¿Cómo puedo evitar que esto entorpezca mis actividades?

**R:** El asma no se cura. Pero la mayoría de las personas que sufren de asma pueden controlarlo. De manera que tienen menos síntomas y pueden llevar vidas activas.

### → Tome medicamentos

**controladores.** Estos medicamentos ayudan a disminuir la inflamación de las vías respiratorias. Por eso es que debe tomarlos incluso si no tiene síntomas.

→ **Haga ejercicio.** Si lo hace con cuidado, el ejercicio puede fortalecerle los pulmones. Consulte con su médico sobre formas para ser más activo.

### → Mantenga el aire limpio.

Use un acondicionador de aire durante el verano. Limpie su filtro de calefacción durante el invierno. Y nunca fume ni permita que otros fumen en el hogar.

### → Trabaje junto con su médico.

Debe visitar a su médico regularmente. Su médico pondrá a prueba su función pulmonar. Verificará sus síntomas y se asegurará de que no tenga otros problemas pulmonares, como EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica).



## TÓMESE UN MOMENTO POR EL BIEN DE SU SALUD

En el interior, encontrará consejos  
que le ayudarán a vivir bien.



# 5 pasos para tener un corazón contento

**¿** Su médico le ha dicho que tiene una enfermedad cardíaca? Las enfermedades cardíacas pueden ser fatales. Pero hay algunas cosas sencillas que usted puede hacer para fortalecer y proteger su corazón. Siga estos cinco pasos. ¡Se sentirá bien al saber que está ayudando a su corazón!

→ **No fume.** Fumar es una de las causas principales de las enfermedades cardíacas.

→ **Lleve una dieta baja en grasas y en sal** con muchas verduras y frutas. Prefiera pan y pastas integrales.

→ **¡Manténgase activo!** Haga caminatas o practique levantar objetos livianos mientras mira televisión. Hasta puede preguntarle a su médico sobre

formas de ejercitarse mientras está recostado. Al estar activo, su presión arterial baja y su corazón se fortalece.

→ **Si tiene sobrepeso, adelgace.**

→ **Si su médico le da un medicamento, asegúrese de tomarlo.** Nunca saltee las dosis o deje de tomarlo sin consultarlo con su médico primero.



Published by McMurry. © 2009. All rights reserved. No material may be reproduced in whole or in part from this publication without the express written permission of the publisher. The information in this publication is intended to complement—not take the place of—the recommendations of your healthcare provider. Consult your physician before making major changes in your lifestyle or healthcare regimen. McMurry makes no endorsements or warranties regarding any of the products and services included in this publication or its articles.

Publicado por McMurry. Derechos de autor, © 2009. Se reservan todos los derechos. Ningún material de esta publicación podrá reproducirse en su totalidad o en parte sin el permiso expreso y por escrito de la casa editorial. El propósito de la información de esta publicación es de complementar y—no reemplazar—las recomendaciones de su proveedor de atención médica. Consulte a su doctor antes de hacer cualquier cambio importante a su estilo de vida o régimen de cuidado de su salud. McMurry no hace recomendaciones ni da garantías respecto a ningún producto o servicio mencionado en esta publicación o en los artículos.

